4 APRIL 2013 Event Schedule

イベント区分でCHECK
レギュラーイベント　今月のみのイベント
はじめても行きやすいイベントです

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 10:30〜20:00 足ふみリラクゼーション	2 12:00〜15:00（JRふれあいハイキング 昼食&休憩所）16:00〜20:30 足ふみリラクゼーション	3 10:30〜18:00 足ふみリラクゼーション	4 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 タイ古式マッサージ練習会	5 CLOSED	6 10:00〜13:30 シナプソロジー体験@姫路城 19:00〜 NAYA5周年パーティー☆	7 14:00〜17:00 大人の書道教室
8 CLOSED	9 19:30〜21:00 百人の哲学	10 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA	11 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家 13:30〜20:30（コンベンションWG）	12 14:00〜15:00 英語でヨガ 18:00〜21:00（亜流里句会）	13 17:00〜21:30（イベントリハーサル）	14 10:00〜12:00 石けん教室 12:00〜14:00（石けんマイスター講習）
15 CLOSED	16 13:00〜15:00（姫路歴遊会・勉強会）19:30〜21:00 姫路城のいろは	17 19:00〜21:00 姫路まちづくり喫茶	18 10:30〜12:00 ヨガレッスン 19:00〜21:00（姫路円卓会議）	19 20:00〜25:00 週末バー	20 14:00〜17:00 大人の書道教室 19:00〜21:00 シネマ窟	21 11:00〜12:00 コミュニティスペース説明会 14:00〜18:00 美山珈琲
22 11:30〜13:30 焼肉だいスペシャルランチDAY 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	23 10:00〜18:00 WEB相談会 14:00〜15:00 瞑想CAFE 18:00〜22:00 読書カフェ	24 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA 14:00〜14:45 Baby･Enjoy･English 19:30〜21:30 コミュニケーション術	25 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜15:30 “Bi*Sweet”	26 14:00〜15:00 英語でヨガ	27 14:00〜18:00 美山珈琲 20:00〜25:00 週末バー	28 10:00〜12:00 あきらメソッド 17:00〜21:30（イベントリハーサル）
29 10:00〜13:00（石けんマイスター講習）	30 19:30〜21:00 姫路城のいろは	1 14:00〜17:00 タイ古式マッサージ練習会	2 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ	3 13:00〜17:00（姫路障がい者家族会）	4 12:00〜14:00（JRふれあいハイキング 昼食&休憩所）	5 ホントは着物がいっぱい貼り付けられた山 小袖山

二色山　五色山

nayakobo.com
最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで
©MISAKI

三ツ山大祭　3/31（日）〜4/7（日）

姫路・播磨国総社で20年に1度行われる「第22回三ツ山大祭」。
人工の大きな3つの山（高さ18m直径10m）の
頂に設けた山上殿に全国の八百万の神様をお迎えして
姫路の総社の神様がおもてなしをされるというこのお祭り、
参拝するだけで七難苦厄を逃れられると言われていますので
幸せになりたい人は行くしかないでしょう。

足ふみリラクゼーション　ふま〜な
Fu・MA〜NA

3/31（日）16:00〜21:00
4/ 1（月）10:30〜20:00
2（火）16:00〜20:30
3（水）10:30〜18:00

足を使った痛くない施術で疲れを癒す眠ってしまうほど
気持ちいいリラクゼーションです。
料金: 20分（1,500円）45分（3,500円）60分（4,500円）
その他応相談。
予約・問合せ:TEL 090-4008-3249　※3日前までに要予約
MAIL tanakoyu@gmail.com（田中）

FOOCA YOGA STUDIO
ヨガレッスン

毎週木曜日開催

fooca.jp

4/4・11・18・25（木）
10:30〜12:00
姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物　※マットは事前予約で準備します（1回200円）
体験レッスン料:1,000円（2回目以降はチケット制となります）
申込・問合せ: TEL 079-228-9646　MAIL info@fooca.jp

タイ古式マッサージ練習会
第２回「簡単で効果的なアプローチ法」

4/4（木）14:00〜17:00
タイ古式マッサージが好きな方、悩みを相談したい方、
他のセラピストと話がしてみたい方、スクールに行ったきりで
実践できていない方などなど、
月に1会テーマを決めて一緒に解決していきましょう。
練習会の後には、打ち上げでお花見をします!
対象者: タイ古式マッサージセラピスト、経験者、スクール修了者
参加費: 1,000円　持ち物: フェイスタオル2枚（レンタル100円）
申込・問合せ: TEL 090-4277-5682（谷間の家さんきち・木村）

シナプソロジー体験@姫路城

4/6（土）10:00〜13:30
話題の「シナプソロジー」の体験会と、姫路城のさくらを見ながら
ゆったりと「お散歩」するイベントです。筑波大学で効果検証が
明らかになった「シナプソロジー」と「脳を活性化するしくみ」を
楽しく学び、体験後は一緒にお花見をしましょう!
参加費: 2,000円　定員: 20名
申込・問合せ: TEL 079-496-6004（Be-up・岡本玲子）

おかげさまで５周年です！！
NAYA5周年パーティ

4/6（土）19:00〜21:30（受付18:30）
納屋工房は、この4月で大手前第一ビルに移転して、
5周年を迎えることになりました。そこで、日頃お世話になっている
皆さまとともに和気あいあいと楽しいひとときを過ごしたいと思い、
記念パーティを催させていただきます。
来てみたい!という方は、4月3日までにご連絡ください。
人数の都合もありますが、できるだけたくさんの方に
お越しいただきたいと思っております。
また、持ち寄りのパーティとなりますので、
おいしい何かをご持参をお願いしております。
参加費: 無料　食べもの・飲みものすべて持ち寄りで
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

長谷川露水先生の
大人の書道教室

毎月2回開催

4/7（日）・20（土）14:00〜17:00
1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。
参加費: 1,000円　※予約不要ですが、初めての方は要問合
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

百人の哲学
第 40 回 喜多宏高の哲学

毎月第2火曜日19:30〜

4/9（火）19:30〜21:00
播磨地域で活躍されている方の人生哲学を
インタビュー形式で聞く連続セミナー。
第40回は木ごりの喜多宏高さんです。
参加費: 1,000円（大学生以下および求職中の方は無料）
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）　※予約不要
www.100philo.jp

ヨガ棒YOGA

毎月水曜2回開催

4/10・24（水）10:30〜11:40
主にヨガ棒というプロップス（補助具）を使ってゆきます。
初心者、ハンデのある方、肩こりさん
自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。
持ち物:ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水・動きやすい服装で
参加費:1回1,500円（ヨガ棒レンタル代含む）
申込・問合せ:TEL 090-9330-8862
MAIL shintani-yoga@satoichi.net（新谷ヨガスタジオ）

フットケア足家

毎月第2木曜日

4/11（木）12:30〜16:00
手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめの
フットケア。料金は60分+足湯（4500円）を基本に
膝下マッサージ、足揉み足裏角質落とし、
爪切りが自由にアレンジできます。
申込・問合せ: TEL 090-6965-4380（フットケア足家.大谷）
※前日までに要予約。

Yoga in English Trial lesson
英語でヨガ体験レッスン

4/12・26（金）14:00〜15:00
基本的なヨガのアサナ（ポーズ）を英語で指導します。
英語はよくわからないけど、どんな感じか興味ある
という方も大歓迎です。
インストラクター:魔子　対象: 13才以上の方
体験レッスン料:1,000円
申込・問合せ: TEL 090-8387-3198
MAIL m.ganeza@nike.eonet.ne.jp

Mauruuru の
手づくり石けん教室

4/14（日）10:00〜12:00
季節のやさしい手づくり石けんを楽しく作ろう!
今月は石けん教室の他にハンドメイド石けん
マイスター講習という資格を取るための教室もあります。
興味のある方は直接お問合せ下さい。
参加費: 2,800円　定員: 各6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711（Mauruuru）
※折り返しご連絡いたします。

歴史が苦手な人のための歴史講座
「姫路城のいろは」

毎月2回開催

4/16・30（土）19:30〜21:00
学生のころ習った歴史のように、
年号や人名を覚えることが目的ではありません。
姫路城のなりたち、そもそも城って何?
姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。
テーマ「黒田官兵衛」（前編・後編の2回開催）
講師: 芳賀一也さん（姫路城下町まちづくり協議会副会長）
参加費: 各1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

第４回
姫路まちづくり喫茶

毎月開催

4/17（水）19:00〜21:00
他都市で自律的なまちづくり活動を実践している人物を
ゲストスピーカーに招き、まちづくりに関する話題提供と
ディスカッションをおこなう定期開催のセミナー。
今回は、高岡伸一さん(建築家・大阪市立大学都市研究プラザ特任講師)
を招いて、地域資源としての近代建築、戦後建築の利活用について
ディスカッションします。
参加費: 無料　※予約不要
問合せ: TEL 079-263-7878（姫路まちづくり喫茶事務局）

週末バー

今月は2回開催

4/19（金）・27（土）20:00〜25:00
おいしい地酒をワイングラスで、
地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。
予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房）※予約不要

瞑想 CAFE

毎月第4火曜日

4/23（火）14:00〜15:00
ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪
持ち物: ヨガマットorバスタオル
参加費：1,800円 定員:6名
申込・問合せ: TEL 079-335-5530（studio CUE）
※前日までに要予約

シネマ窟 vol.10
未来の神戸映画プロジェクト

4/20（土）19:00〜21:00
昨年で第17回を迎えた「神戸100年映画祭」で
始まった新たな取り組みの未来の神戸映画プロジェクト。
舞台が神戸と京都の2本の地元映画を上映します。
参加費: 1,000円（1ドリンク付き）　定員:50名
申込・問合せ: TEL 079-281-8007（姫路シネマクラブ）

コミュニティスペース説明会

毎月やってます☆

4/21（日）11:00〜12:00
納屋工房コミュニティスペースの利用についての説明会です。
コンセプト・歴史・利用例・利用のコツなどをお話します。
このスペースを使ってみたいという方やいつかは使いたいと思う方に。
参加費:500円（お茶付き）
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※できれば予約ください

ウィークエンドカフェ
美山珈琲

今月は2回開催!

4/21（日）・27（土）14:00〜18:00
週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?
予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房）※予約不要

焼肉だいが「ビストロだい」に！
スペシャルランチDAY

4/22（月）11:30〜13:30
相生の炭火焼肉店だいの出張ランチDAY!
・播州牛の絶品ビーフシチュー
・和牛テールの濃厚赤ワイン煮
・播州牛のコトコト煮込みハンバーグ　ほか
料金：各1,000円（前菜・サラダ・パンorライス付き）
問合せ: TEL 0791-22-3780（しちりん焼肉だい）

殿のグルメ対談
キッチンサンサーラ × 灘菊酒造

4/22（月）19:30〜21:30
3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第27弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。
参加費：1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

毎月開催

WEB相談会

毎月やってます☆

4/23（火）10:00〜18:00
ホームページをその場で制作・更新します。
要望伺い・更新作業・チェックをその場で行うので迅速でお安く。
文字や画像を持参いただくとよりスムーズで大量更新できます。
パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。
費用: 5,000円（60分）　※要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

読書カフェ

月末ごろに開催

4/23（火）18:00〜22:00
静かな音楽の流れるスペースで読書やお仕事をどうぞ。
一人じゃないのに、しずかだなんてすてきでしょう?
読書はかどりますヨ。
セルフカフェをご利用ください。（1杯200円）
問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）　※予約不要

Baby･Enjoy･English

4/24（水）14:00〜14:45
英語でベビーマッサージ（タッチケア）、
ベビーサイン、ベビーリトミックを行ないます。
英語の童謡、物語の読み聞かせなど、海外の文化を学習しながら
赤ちゃんの感性を刺激していくレッスンカリキュラムです。
対象:6ヶ月〜　参加費:1050円　定員:20名
予約・問合せ先:TEL090-8467-5656（坪田）

毎月第4水曜日

人間関係のストレスがスーッと消える
コミュニケーション術

毎月第4水曜日

4/24（水）19:30〜21:30
ありのままの自分を伝えたいと思いませんか?
多様なコミュニケーションゲームを組み合わせた
ワークを通して自分自身の持つ思考のクセや
思い込みに気付くことで、他者との関わり方が
ハッキリと認識できるようになります。
参加費: 1000円 定員:15名
申込・問合せ: TEL 080-5336-6159（ジプシースタイル川崎）
MAIL osigotolabo@gmail.com　※要予約

“Bi*Sweet”

毎月開催

4/25（木）14:00〜15:30
KCSセンターによる姿勢美人になる秘訣のsweet time♪
美しさは姿勢からです。Cafeでケーキやお茶を楽しみながら、
姿勢と健康についての簡単なミニ講座を行ないます。
参加費: 1,500円（カフェ代）　※要予約
申込・問合せ: TEL 090-6379-1541（KCSセンター兵庫・妻鹿）
MAIL alice.color7@me.com

からだとこころのセルフメンテナンス
あきらメソッド

14日は別会場で開催します

4/（14）・28（日）10:00〜12:00
からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。
服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円（5回目からは500円）定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。
14日をご希望の方は必ずご連絡ください。
会場をご案内いたします。

はじめましてフェア
福やカイロ

今月はありませんが来月に2回開催します

5/2・30（木）14:00〜17:00
身体に優しい全身リラクゼーション施術です♪
疲労回復、冷症改善・日々のメンテナンスにどうぞ!!
料金:30分（初回の方は500円　それ以外の方は1,500円）
申込・問合せ: TEL 090-3979-3532（福やカイロ・榎本）
※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。